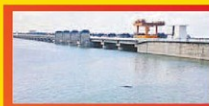
సాక్షి
గుంటూరు

ఆదివారం । 28 । సెప్టెంబర్ । 2025



పులిచింతల సమాచారం
అచ్చంపేట : పులిచింతల ప్రాజెక్టుకు ఎగువ నుంచి 3,65,826 క్యూసెక్కులు వచ్చి చేరుతుండగా.. దిగువకు 4,24,176 క్యూసెక్కులు వదులుతున్నారు.



మల్లేశ్వరుని సేవలో మంత్రి
పెదకాకాని: రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ శనివారం పెదకాకానిలోని శివాలయానికి విచ్చేశారు. భ్రమరాంబ సమేత మల్లేశ్వర స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.



జ్యోతికి ఉద్యోగ కల్పన
గుంటూరు వెస్ట్ : అంధత్వంతో బాధపడుతున్న జ్యోతి అనే మహిళకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఉద్యోగం కల్పిస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ ఎ.తమీమ్ అన్సారియా నియామక పత్రం అందించారు.

న్యూస్‌రీల్

బాధితులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది
జిల్లా కలెక్టర్
ఎ. తమీమ్ అన్సారియా



గుంటూరు వెస్ట్ : అనారోగ్య బారిన పడిన వారికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని, అధైర్యపడ వద్దని గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ ఏ. తమీమ్ అన్సారియా తెలిపారు. శనివారం స్థానిక పాత గుంటూరు యాదవ బజార్ లో ఏర్పాటు చేసిన వైద్య శిబిరాన్ని జాయింట్ కలెక్టర్ అశుతోష్ శ్రీవాస్తవ, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. విజయలక్ష్మితో కలసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మంచి వైద్య సేవలు అందించాలని వైద్యులను సూచించారు. వర్షాకాలంలో వ్యాధుల ప్రబలే అవకాశాలు ఉన్నాయని, ప్రజలందరూ వ్యక్తిగత పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలని కోరారు.

నేడు విద్యుత్ బిల్లుల కౌంటర్లు పనిచేస్తాయి
ఏపీ సీపీడీసీఎల్ పర్యవేక్షక ఇంజినీర్ రమేష్

కొరిటెపాడు(గుంటూరు): నెలాఖరు నేపథ్యంలో గుంటూరు సర్కిల్ పరిధిలోని విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించేలా ఆదివారం సెలవు రోజు అయినా కౌంటర్లు పనిచేస్తాయని ఏపీ సీపీడీసీఎల్ గుంటూరు సర్కిల్ పర్యవేక్షక ఇంజినీర్ చల్లా రమేష్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గుంటూరు సర్కిల్ పరిధిలోని అన్ని విద్యుత్ రెవెన్యూ కార్యాలయాలు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు. అంతేకాకుండా ఇంటి నుంచే నేరుగా విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లించేలా మొబైల్‌లో ఏపీ సీపీడీసీఎల్ కస్టమర్ యాప్, ఫోన్ పే, గూగుల్ పే నుంచి కూడా బిల్లులు చెల్లించవచ్చని ఆయన తెలియజేశారు.

జిల్లా ప్రకృతి వ్యవసాయ అధికారిణికి అవార్డు



గుంటూరు రూరల్: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజా భాగస్వామ్య ప్రకృతి వ్యవసాయం సంస్థలో భాగమైన గుంటూరు జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ కె. రాజకుమారికి ప్రకృతి వ్యవసాయ రాష్ట్రస్థాయి విస్తరణ అధికారిగా అవార్డు లభించింది. ఏరువాక ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నిర్వహించిన కిసాన్ మహోత్సవం-2025లో ఎంఎల్‌సీ సోమువీర్రాజు, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ మిషన్ వైస్ చైర్మన్ మర్రెడ్డి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, జిల్లా డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ హరిబాబుల చేతుల మీదుగా ప్రకృతి వ్యవసాయ రాష్ట్ర స్థాయి విస్తరణ అధికారిగా అవార్డును ఆమె వడ్డేశ్వరంలోని కేఎల్ యూనివర్సిటీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో అందుకున్నారు. జిల్లాలో ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని గ్రామీణ స్థాయిలో విస్తరించడానికి, రైతులలో అవగాహన పెంచడానికి, ఎన్నో అవగాహన కార్యక్రమాలను సమర్థంగా అమలు చేయడానికి చేసిన కృషిని గుర్తిస్తూ ఆమెకు ఈ అవార్డు ప్రదానం చేశారు.

కరుణించవమ్మా...



పెదకాకానిలో లలితాత్రిపుర సుందరీదేవి అలంకరణలో భ్రమరాంబ



మంగళగిరిలోని శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి ఆలయంలో సంతానలక్ష్మి అలంకరణ



అమరావతిలో లలితాత్రిపుర సుందరి అలంకారంలో బాల చాముండేశ్వరీ దేవి

శ్రీదేవి శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలలో భాగంగా ఆలయాలకు భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. జిల్లాలోని వివిధ దేవస్థానాలలో ప్రత్యేక అలంకరణలో అమ్మవారు భక్తులకు దర్శనభాగ్యం కల్పించారు. కరుణించవమ్మా.. అంటూ భక్తులు అమ్మవారిని వేడుకున్నారు. ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లేశ్వరస్వామి వారి దేవస్థానంలో అమ్మవారు పంచమి అనూరాధ నక్షత్రం రోజున లలితాత్రిపుర సుందరీదేవిగా శనివారం భక్తులను అనుగ్రహించారు. శ్రీదేవి నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆరవ రోజు కావడంతో ప్రత్యేక పూజలు జరిగాయి. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. అమరావతిలో శ్రీదేవి శరన్నవరాత్రి మహోత్సవాలలో భాగంగా శ్రీబాల చాముండికా సమేత అమరేశ్వరాలయంలో అమ్మవారిని లలితాత్రిపుర సుందరీదేవిగా అలంకరించారు. దసరా వేడుకలలో ఆరవరోజు అమ్మవారు భక్తుల ప్రత్యేక పూజలు అందుకున్నారు. అమ్మవారికి సహస్ర కుంకుమార్చన, దేవీఖడ్గమాల, లలిత సహస్రనామార్చన, శ్రీచక్రార్చన తదితర పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయంలోని జ్వాలాముఖి, మహిషాసుర మర్దిని అమ్మవార్లకు కూడా ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.
- పెదకాకాని/అమరావతి

పార్టీ శ్రేణులకు భరోసా.. డిజిటల్ బుక్

- అన్యాయానికి న్యాయబద్ధమైన సమాధానం ఖాయం
- ప్రతి కార్యకర్తను కాపాడుకుంటాం..
- డిజిటల్ బుక్ స్కానర్ల ఆవిష్కరణలో వైఎస్సార్‌సీపీ నేతల పునరుద్ఘాటన



స్కానర్ల ఆవిష్కరణలో మోదుగుల వేణుగోపాల రెడ్డి, పోతిన మహేష్, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్తలు అంబటి మురళీకృష్ణ, అన్నాబత్తుని శివకుమార్, వనమా బాల వజ్రబాబు, దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డి, నాయకులు

పట్నంబజారు (గుంటూరు ఈస్ట్): వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో శనివారం డిజిటల్ బుక్ స్కానర్ల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది. గుంటూరు బృందావన్ గార్డెన్స్‌లోని పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ ఎంపీ, ఎన్టీఆర్ జిల్లా పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిశీలకులు మోదుగుల వేణుగోపాలరెడ్డి, జిల్లా పరిశీలకులు పోతిన మహేష్, పొన్నూరు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ, తెనాలి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అన్నాబత్తుని శివకుమార్, తాడికొండ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వనమా బాలవజ్రబాబు, మంగళగిరి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డితో పాటు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల అధ్యక్షులు, పార్టీ జిల్లా, నగర కమిటీ నేతలు హాజరయ్యారు.

తగిన సమాధానం చెబుతాం

ఈ సందర్భంగా మోదుగుల వేణుగోపాలరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పార్టీకి ప్రజలు, కార్యకర్తలు రెండు కళ్లలాంటి వారని, అందర్ని కాపాడుకునేందుకు డిజిటల్ బుక్‌ను మాజీ సీఎం, వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షులు వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారన్నారు. పార్టీ కార్యకర్తకు జరిగిన అన్యాయానికి న్యాయబద్ధమైన సమాధానం రాబోయే జగన్ 2.0 లో ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. అసెంబ్లీలో బాలకృష్ణ చేసిన వ్యాఖ్యలను త్రీవంగా ఖండించారు. గతంలో చిరంజీవి అప్పటి ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వద్దకు వచ్చి ఎంతో హుందాగా వ్యవహరించారని, దానిపై బాలకృష్ణ వ్యాఖ్యలు చేస్తే చంద్రబాబు నవ్వడం సిగ్గు చేటన్నారు. ముందు డిజిటల్ బుక్‌లో బాలకృష్ణ పేరు నమోదు చేయాలన్నారు.

శ్రేణులకు అండగా పార్టీ

పార్టీ జిల్లా పరిశీలకుడు పోతిన మహేష్ మాట్లాడుతూ పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలకు అండగా నిలబడేందుకు డిజిటల్ బుక్ ప్రారంభించారన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో ఇబ్బంది పడ్డ ప్రతి ఒక్కరిని కాపాడుకుంటామన్నారు.

అక్రమ కేసులతో వేధింపులు

పొన్నూరు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త అంబటి మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ పొన్నూరు నియోజకవర్గానికి సంబంధించి అనేక అక్రమ కేసులు నమోదు చేశారని చెప్పారు. వ్యాపారాలను దెబ్బతీశారని ఆరోపించారు. తనపై తొమ్మిది కేసులు నమోదు చేశారని తెలిపారు. కచ్చితంగా వారం రోజులపాటు డిజిటల్ బుక్‌లో, పూర్తి స్థాయిలో అక్రమ కేసుల గురించి స్పష్టంగా వివరిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు నిమ్మకాయల రాజానారాయణ, షేక్ మస్తాన్‌వలి, షేక్ గులాం రసూల్, నందేటి రాజేష్, తాడిబోయిన వేణుగోపాల్, మాదిరెడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి, వేలూరి అనిల్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబరాన్నంటిన దసరా సంబరాలు

చేబ్రోలు మండలం వడ్లమూడిలోని విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీలో దసరా పండుగను పురస్కరించుకుని విద్యార్థులు నవరాత్రి వేడుకలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. దాండియా, బతుకమ్మ, గర్బా తదితర సంప్రదాయ ఆటపాటలతో అలరించారు. నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆరవ రోజున వర్సిటీలో అమ్మవారిని లలితాత్రిపుర సుందరీదేవిగా అలంకరించారు. ఈ సందర్భంగా విజ్ఞాన్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ లావు రత్తయ్య మాట్లాడుతూ.. నలుగురిలో కలవలేకపోతున్నామనుకునే విద్యార్థులకు నవరాత్రి వేడుకల్లో ఆటపాటలు కొత్త ఉత్సాహాన్ని అందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ పి.నాగభూషణ్, డీన్లు, వివిధ విభాగా విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.
- చేబ్రోలు





కూటమిపై న్యాయ పోరాటం

- వైఎస్సార్‌సీపీ లీగల్ విభాగం రాష్ట్ర నేత పోలూరి వెంకటరెడ్డి
- వైద్య కళాశాలల ప్రైవేటీకరణపై న్యాయవాదుల నిరసన



డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ విగ్రహం ఎదుట నిరసన తెలియజేస్తున్న దృశ్యం

పట్నంబజారు: ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలను ప్రైవేటుపరం చేయడం దుర్మార్గమైన చర్యగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర లీగల్ విభాగం రాష్ట్ర కోర్ కమిటీ సభ్యుడు పోలూరు వెంకటరెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్సార్‌సీపీ లీగల్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు నగరంలో భారీ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అనంతరం లాడ్జి సెంటర్‌లోని అంబేడ్కర్ విగ్రహం వద్ద ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పోలూరి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ, పేద విద్యార్థులకు వైద్య విద్య, పేద ప్రజలకు ఉచితంగా వైద్య సేవలు అందకుండా కూటమి ప్రభుత్వం కక్షపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు.

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాలనలో నిరుపేదలకు జరుగుతున్న అన్యాయంపై న్యాయ పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరించారు. పేద విద్యార్థులు కూడా వైద్యులు కావాలనే సంకల్పంతో నాటి ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో నూతనంగా 17 మెడికల్ కాలేజీలను ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. తొలి విడతలో ఐదు మెడికల్ కళాశాలల నిర్మాణాన్ని సకాలంలో పూర్తి చేసి ప్రారంభించారని వివరించారు. మిగిలిన కళాశాలల నిర్మాణాలు పలు దశల్లో ఉన్న వాస్తవం అందరికీ తెలిసిందేనన్నారు. తన సుదీర్ఘ పాలనలో రాష్ట్రానికి ఒక్క వైద్య కళాశాల కూడా తేలేని చంద్రబాబు, జగన్ తెచ్చిన వాటిని ప్రైవేటుపరం చేయడం తగదన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ విద్యార్థులకు వైద్య విద్య, పేద ప్రజలకు వైద్య సేవలను దూరం చేసే దుశ్చర్యలకు తక్షణమే స్వస్తి పలకాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో న్యాయ పోరాటం చేస్తామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో న్యాయవాదులు వజ్రాల రాజశేఖర్ రెడ్డి, కళ్ళం వెంకటరమణారెడ్డి, పోకల వెంకటేశ్వర్లు, వాసం సూరిబాబు, కొమ్మారెడ్డి రామకృష్ణారెడ్డి, క్రాంతి, వేముల ప్రసాద్, బాబురావు, శ్యామల, మంజుల, వెంకటరమణ, వరదాయిని, శ్రీనివాసరావు, సయ్యద్ బాబు, సుబ్బారావు, సుబ్బారెడ్డి, ఖాజావలి, లలిత, మొండితోక శ్రీనివాసరావు, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, గోపిరెడ్డి పద్మాకర్, పాపిరెడ్డి, కోటిలింగారెడ్డి, నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.







దసరా సెలవులు రావటంతో సొంత ఊరికి వెళ్లేందుకు గుంటూరు ఆర్టీసీ బస్టాండులో బస్సుల కోసం వేచి చూస్తున్న ప్రయాణికులు. ఉదయం 9 నుంచి 11 గంటల వరకు బస్సులు రాకపోవడంతో వారు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురయ్యారు.

– సాక్షి ఫొటోగ్రాఫర్, గుంటూరు

భక్తి రసానందం పద్యనాటకాలు



శ్రీవెంకటేశ్వర మహాత్మ్యం పద్యనాటక సన్నివేశం



నల్లత్రాచు నీడలో సాంఘిక నాటక సన్నివేశం

తెనాలి: కళల కాణాచి, తెనాలి, ఆర్‌ఎస్‌ఆర్ గ్రీన్‌వే ఫౌండేషన్ సంయుక్త నిర్వహణలో జాతీయస్థాయి పంచమ పద్యనాటక, సాంఘిక నాటక, నాటికల పోటీలు 'వీణా అవార్డ్స్–2025' శనివారం ఇక్కడ ప్రారంభమయ్యాయి. తెనాలి రామకృష్ణకవి కళాక్షేత్రంలో ప్రముఖ నటీమణి, పట్టణ కళాకారుల సంఘం అధ్యక్షురాలు, బుర్రా జయలక్ష్మి జ్యోతిప్రజ్వలనతో పోటీలను ఆరంభించారు. తొలిగా టీజీవీ కల్చరల్ అకాడమీ, కర్నూలు వారి 'శ్రీవెంకటేశ్వర మహాత్మ్యం' పద్యనాటకాన్ని ప్రదర్శించారు. శ్రీవెంకటేశ్వరుడిపై అమిత భక్తిభావం కలిగిన అనంతాచార్యుడు స్వామివారి కైంకర్యాలు కోసం నియమితుడవటం, అందుకోసం ఆయన పడే కష్టాలు, చివరకు శ్రీవేంకటేశ్వరుడే మారురూపంలో వచ్చి సాయం చేయటం కథాంశం. శ్రీవెంకటేశ్వరుడుగా టి.రాజశేఖరరావు, అనంతాచార్యులుగా జె.మోహన్ నాయర్, మహాలక్ష్మిగా సురభి హారికకార్తీక్, అలిమేలు మంగమ్మగా సురభి వెంగమాంబ నటించారు. సంగీతం పీజీ వెంకటేశ్వర్లు, శారదా ప్రసన్న రచనకు వీవీ రమణారెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. రెండో ప్రదర్శనగా పద్మశ్రీ కల్లూరు సుబ్బారావు అండ్ లలిత కళాపరిషత్, అనంతపురం వారి 'కాలభైరవ సంహారం' పద్యనాటకాన్ని ప్రదర్శించారు. కీ.శే పోతులయ్య రచనకు రామగోండ్‌సాగర్ దర్శకత్వం వహించారు. శ్రీకృష్ణుడుగా గంటా శివశంకర్, కాలభైరవుడుగా దాసరి దయానంద్, దుర్యోధనుడుగా సోమర లక్ష్మీనారాయణ, నారదుడుగా సి.శ్రీరాములు, ద్రౌపదిగా ఎస్.విజయశారద నటించారు. రాత్రి చివరి ప్రదర్శనగా వెలగలేరు థియేటర్ ఆర్ట్స్, వెలగలేరు వారి 'నల్లత్రాచు నీడలో' సాంఘిక నాటకాన్ని ప్రదర్శించారు. రచన, దర్శకత్వం శ్రీనివాసరావు పోలుదాసు, ప్రధాన పాత్రల్లో దర్శకుడు శ్రీనివాసరావు, సురభి లలిత, పవన్‌కళ్యాణ్, షణ్ముఖి నాగుమంత్ర, గోవర్ధనరెడ్డి, చైతన్య నటించారు.

ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లో ప్రయాణికుల రద్దీ

పట్నంబజారు(గుంటూరుఈస్ట్): ఆర్టీసీ బస్టాండ్ శనివారం ప్రయాణికులతో కిక్కిరిసిపోయింది. శనివారం నుంచి కళాశాలలకు సెలవులు ప్రకటించడంతో విద్యార్థి, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో బస్టాండ్‌కు చేరుకోవడంతో రద్దీగా మారింది. బస్సులు దొరక్క సాధారణ ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇక్కట్లు ఎదుర్కొంటున్నారు. పసికందులు, చిన్నారులతో తల్లిదండ్రులు ఇబ్బందులు పడగా, హాస్టళ్ల నుంచి ఇంటికి వెళుతున్న విద్యార్థులు వారి వారి లగేజీలతో అసౌకర్యానికి గురయ్యారు. గుంటూరు రీజియన్ పరిధిలో 370 బస్సులు ఉన్నప్పటికీ రద్దీకి తగ్గట్టుగా ఏర్పాట్లు చేయడంలో అధికారులు విఫలమయ్యారు. అధికారులు స్పందించి రద్దీకి తగ్గట్టుగా ప్రత్యేక బస్సు సర్వీసులు నడపాలని ప్రయాణికులు కోరుతున్నారు.

ఆట్యాపాట్యా రాష్ట్ర క్రీడల్లో జిల్లాకు తృతీయ స్థానం



బాలుర జట్టు



బాలికల జట్టు

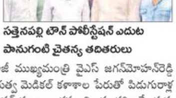
గుంటూరు వెస్ట్ (క్రీడలు): ఆట్యాపాట్యా క్రీడా పోటీల్లో గుంటూరు జిల్లా బాలబాలికల జట్లు తృతీయ స్థానాలు దక్కించుకున్నాయని గుంటూరు జిల్లా ఆట్యా–పాట్యా అసోసియేషన్ కార్యదర్శి దావులూరి సుబ్బారావు శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. పల్నాడు జిల్లా ఆట్యా–పాట్యా అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నకరికల్లులోని వంగా వెంకటరెడ్డి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఈనెల 25, 26 తేదీల్లో నిర్వహించిన 12వ రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ ఆట్యా–పాట్యా చాంపియన్‌షిప్–2025 పోటీల్లో జిల్లా క్రీడాకారులు ఈ విజయాలు నమోదు చేశారన్నారు. క్రీడాకారులను ఏపీ ఆట్యా–పాట్యా సీఈవో రంభ ప్రసాద్, కార్యదర్శి శ్రీ చరణ్, గుంటూరు జిల్లా అధ్యక్షులు కాళ్ల విజయ్‌కుమార్ తదితరులు అభినందించారన్నారు.

తొమ్మిది మండలాల్లో స్వల్ప వర్షం

కొరిటెపాడు(గుంటూరు): గుంటూరు జిల్లాలో శుక్రవారం ఉదయం నుంచి శనివారం ఉదయం వరకు తొమ్మిది మండలాల్లో స్వల్పంగా వర్షం కురిసింది. అత్యధికంగా దుగ్గిరాల మండలంలో 3.6 మిల్లీమీటర్లు వర్షం కురవగా, అత్యల్పంగా తుళ్లూరు మండలంలో 0.6 మి.మీ వర్షం కురిసింది. వివిధ మండలాల్లో నమోదైన వర్షపాతం వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.. మేడికొండూరు మండలంలో 3.4 మి.మీ., పొన్నూరు 2.8, గుంటూరు పశ్చిమ 2.2, పెదకాకాని 2, ఫిరంగిపురం 1.4, తాడికొండ 1.2, మంగళగిరి మండలంలో 0.8 మి.మీ చొప్పున వర్షం కురిసింది. సెప్టెంబర్ 27వ తేదీ నాటికి జిల్లాలో సాధారణ వర్షపాతం 143.5 మి.మీ కురవాల్సి ఉండగా, ఇప్పటి వరకు 259.5 మి.మీ వర్షపాతం నమోదైంది.

మెడికల్ కళాశాలల ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకుంటాం

వైఎస్సార్ సీపీ విద్యార్థి విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పానుగంటి చైతన్య



సత్తెనపల్లి టౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్ ఎదుట పానుగంటి చైతన్య తదితరులు

సత్తెనపల్లి: ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల ప్రైవేటీకరణను అడ్డుకుంటామని వైఎస్సార్ సీపీ విద్యార్థి విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పానుగంటి చైతన్య అన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఈనెల 19న చలో ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాల పేరుతో పిడుగురాళ్ల మండలం కామేపల్లిలోని ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాల భవనాన్ని సందర్శించేందుకు వైఎస్సార్ సీపీ విద్యార్థి, యువజన విభాగాల ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు నుంచి పెద్ద ఎత్తున బయలుదేరి వెళుతుండగా సత్తెనపల్లిలో పోలీసులు అడ్డుకుని, విద్యార్థులతో వ్యవహరించిన తీరు చాలా దుర్మార్గమన్నారు. దీనిలో భాగంగా తమపై నమోదు చేసిన అక్రమ కేసులో విచారణ నిమిత్తం శనివారం సత్తెనపల్లి టౌన్ పీఎస్‌కు హాజరయ్యామన్నారు. పార్టీ గుంటూరు జిల్లా యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు ఆళ్ల ఉత్తేజ్‌రెడ్డి, గుంటూరు నగర అధ్యక్షుడు యేటి కోటేశ్వరరావు యాదవ్, యువజన విభాగం జోనల్ అధ్యక్షుడు కళ్లం హరికృష్ణారెడ్డి, ఎస్సీసెల్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పి.నవీన్, గుంటూరు జిల్లా విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షుడు సీహెచ్ వినోద్, యువజన విభాగం గుంటూరు ఈస్ట్, వెస్ట్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు షేక్ సుభాని, శశిధర్, విద్యార్థి విభాగం మంగళగిరి నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు పి.సందీప్, విద్యార్థి విభాగం నాయకుడు రవీంద్ర ఉన్నారు.

సాగర్ కాల్వలో ముగ్గురు విద్యార్థుల గల్లంతు

వారిలో ఒకరు మృతి, ఇద్దరిని కాపాడిన స్థానికులు

కారెంపూడి: సాగర్ కుడి కాల్వలో సరదాగా ఈత కొడదామని యత్నించిన ముగ్గురు విద్యార్థుల్లో ఒకరు మునిగి మృతి చెందిన ఘటన స్థానిక వినుకొండ రోడ్డు బ్రిడ్జి సమీపంలో శనివారం చోటు చేసుకుంది. ఎస్‌ఐ వాసు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. నరసరావుపేటకు చెందిన సయ్యద్ సత్తార్, ఖాదర్ వలి, నాగుల్ మీరాలు పదో తరగతి చదువుతున్నారు. దసరా సెలవులు కావడంతో సయ్యద్ సత్తార్ ఇద్దరు మిత్రులతో కలసి కారెంపూడిలో ఉంటున్న పెద్దమ్మ జహీరా ఇంటికి వచ్చారు. బట్టలు ఉతికేందుకు వెళ్తున్న పెద్దమ్మ జహీరాతో పాటు వారు కూడా సాగర్ కాల్వ వద్దకు వచ్చారు. ఈత కొడదామని సరదా పడి ముగ్గురు కాల్వలో దిగారు. ప్రవాహ వేగానికి ముగ్గురు మునిగి కొట్టుకుపోతుండగా జహీరా పెద్ద పెట్టున ఏడుస్తూ కేకలు వేయడంతో ఆ సమీపంలో ఉన్న స్థానికులు గమనించి ఇద్దర్ని కాపాడి ఒడ్డుకు చేర్చారు. సయ్యద్ సత్తార్‌ను ఒడ్డుకు చేర్చేసరికే సత్తార్ (15) ప్రాణాలు విడిచాడు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ
గుంటూరు
ఆదివారం ॥ 28-9-2025

DON'T MISS A BEAT రేపు వరల్డ్ హార్ట్ డే

గుండెకు అండగా ఉందాం

ఈ ఏడాది 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' థీమ్ 'ఒక్క స్పందననూ మిస్ కాకండి' (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్) అని. అంటే... గుండెను రక్షించుకోవడంలో ఏ అవకాశాన్నీ వదులుకోవద్దనీ, గుండె ఇచ్చే వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గానీ లేదా అదే చేసే హెచ్చరికలుగానీ ఏవీ మిస్ కాకుండా చూసుకోవాలనే సందేశాన్ని ఈ థీమ్ ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె సంరక్షణ కోసం సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు... పాఠకులతో పంచుకుంటున్న అత్యంత కీలకమైన విషయాలివి.

భారతదేశంలో గుండెజబ్బుల విస్తృతి కాస్తంత బెంబేలెత్తించేలాగే ఉంది. గతంలో అంటురోగాల శకం ముగిసి, ఇప్పుడు జీవనశైలితో వస్తున్న 'నాన్ కమ్యూనికబుల్ జబ్బులు' విస్తరిస్తున్న శకంలో... అన్ని జబ్బులతో పోలిస్తే గుండెజబ్బుల వాటా తక్కువేమీ కాదు. పైగా అన్ని నదులూ పరుగెత్తేది సముద్రం వైపే అన్నట్టుగా... అన్ని జబ్బులూ నడిచేది గుండెజబ్బుల వైపే. ఉదాహరణకు అది డయాబెటిస్‌గానీ, హైబీపీగానీ, స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ ఇవన్నీ పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివర్న గుండెజబ్బుల దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ప్రతి జబ్బూ అది హార్ట్ ఎటాక్‌గానో, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌గానో పరిణమించేదే అనడంలో సందేహం లేదు.

హృద్రోగం వృద్ధాప్య రోగం కాదు...

గతంలో గుండెజబ్బులనేవి కాస్తంత వయసు పెరిగాకే కనిపించేవి. ఇప్పుడు అవి కూడా చాలా త్వరితంగా వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి యువతలో సైతం కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో వీటిని నిశ్శబ్ద ఉత్పాతాలు (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్స్) అని కూడా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

ఆ తెలుగు వాడుక మాట అక్షరాలా నిజం...

మన తెలుగు వాడుక మాటల్లో 'గుండెల్ని పిండేసేలాగా...' అన్నది ఓ జాతీయం. ఒత్తిడి విషయంలో ఆ నుడికారం అక్షరసత్యం. ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ అది 'గుండెలను పిండేస్తుంది'!

మానసిక ఒత్తిడి అనేది ఓ భావోద్వేగపూరితమైన ఎమోషన్‌గా చెప్పడం సరికాదు. ఆ భావోద్వేగం కాస్తా తన భౌతిక లక్షణాలతో గుండెజబ్బుగానో, గుండెపోటుగానో కనిపించడం చాలా సాధారణం. ఎందుకంటే... మానసిక ఒత్తిడి పెరగగానే... రక్తనాళాల్లో రక్తపోటూ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు కాస్తా గుండెపోటుగా పరిణమించడం మనకు తెలిసిన విషయమే. మనం సంప్రదాయంగా పాటించే కొన్ని అంశాల్లో దీనికి విరుగుడు దాగుంది. అవే... యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు. వీటి సాయంతో మన నరాలను హాయిపరచడం మొదలుపెట్టగానే... రక్తనాళాల్లో పోటెత్తే రక్తప్రవాహాన్నీ అది జోకొడుతుంది. దాంతో బీపీ తన నార్మల్ ఒత్తిడికి వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పూ తప్పుతుంది. అందుకే ఇప్పుడు డాక్టర్లు కూడా మందులతో పాటు... ఈ మార్గాలూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో సూచిస్తున్నారు.

డాన్సులూ డేంజరస్‌గా మారిన డేస్ ఇవి!

ఇప్పుడు న్యూస్ ఫాలో అవుతున్నవారికి తెలియని విషయాలేమీ కావివి. అవేమిటంటే... మంచి వయసులో ఉన్న యువత కూడా డాన్స్ చేస్తూనో, క్రికెట్ ఆడుతూ ఆడుతూనో, జిమ్‌లో వ్యాయమం చేస్తూనో యువతీ యువకులు కుప్పకూలిపోతున్నారు. దీన్ని నివారించదగిన అంశాలూ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఎక్కువ శక్తిని ఒకేసారి ఇచ్చే హై-ఎనర్జీ డ్రింకులూ, వ్యాయామంతోపాటు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటున్న ఉదంతాలూ, ఒకే చోట కూర్చుని చేసే వృత్తివ్యాపకాలూ, చురుగ్గా కదలడానికి అంతగా ఇష్టపడని జీవనశైలీ... ఇవన్నీ ఇలా ఆకస్మికంగా గుప్పెడంత గుండెను కుప్పకూల్చే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. వీటి నివారణ చాలా సింపుల్. క్రమం తప్పకుండా చేసుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రాథమిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పెద్ద పెద్ద గుండె ముప్పులనూ నివారించుకోవచ్చు. అలా నిబ్బరంగా, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.



డా. ఎంఎస్ఎస్ ముఖర్జీ
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

నివారణ చాలా సింపుల్... అదే టైమ్‌లో బోలెడంత పవర్‌ఫుల్...

నిజానికి గుండెజబ్బుల నివారణ చాలా చాలా సింపుల్. మనం సంకల్పంతో నిలిపేయగలిగే పొగతాగే అలవాటు, మద్యం అలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంటే చాలు. అదే సమయంలో అన్నంలో తగినన్ని ఆకు కూరలూ, కాయగూరలతో పాటు తాజా పండ్లు తీసుకోవడం వంటి మంచి రుచికరమైన మార్గంలో వెళ్లడం ద్వారా గుండెజబ్బుల్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవడం, బరువు ఆరోగ్యకరమైన లిమిట్‌లోనే ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇక్కడ కాస్తంత కష్టమైనదైనా కన్సిస్టెంట్‌గా అంటే క్రమం తప్పకుండా పై అలవాట్లను కొనసాగించడంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా పదిలపరచవచ్చు.

గాలినీ, కలుషితాలనూ తేలిగ్గా తీసుకోకండి...

మనం పీల్చే గాలి శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. అంటే... వాహనాల పొగతో లేదా కాలుష్యంతో కూడిన గాలిని పీల్చుకోవడాన్ని వీలైనంతగా తప్పించుకోవాలి. వాటిలో ఉండే కాలుష్యపదార్థాలు, ధూళిదూసరాలూ రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. అలా గుండెజబ్బులూ వేగంగా వచ్చేలా చేస్తాయి. కాలుష్యం పెరిగిన కొద్దీ రక్తం తాలూకు ఎరుపు రంగు డేంజర్ మార్క్‌లా కనిపిస్తుంది. అదే వీలైనంతగా పచ్చటి పరిసరాల్లోనే ఉండటం ప్రారంభిస్తే గుండె ఆరోగ్యమూ పదికాలాలు పచ్చగా ఉంటుంది.

మహిళల గుండెలకు మరింత ముప్పు...

మహిళలు కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ప్రాథమ్యం ఇచ్చి, చాలావరకు తమ ఆరోగ్యానికి రెండో ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారు తమలో కలిగే అలసటను ఇంటి పనులతో వచ్చిన నీరసంగా అనుకుంటారు. తమ అజీర్ణ సమస్యను గ్యాస్ సమస్యగా భావిస్తారు. తమ గుండెనొప్పిని ఛాతీనొప్పిగానే తీసుకుంటారు. ఇల్లాలు బాగుంటేనే ఇల్లు బాగున్నట్టుగా వాళ్ల గుండె బాగుంటేనే మిగతా ఇంటి సభ్యుల గుండె సంస్పందనలూ బాగుంటాయి. 'డోంట్ మిస్ ద బీట్' అనే థీమ్‌ను తమకు అనువుగా ఆలోచిస్తే.. మహిళలకే అది ఎక్కువగా అనువర్తిస్తుంది.

అనుక్షణం... రక్షణకు అనువైన క్షణమే...

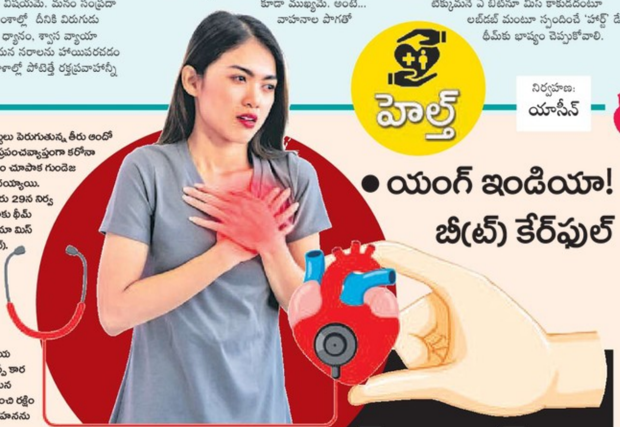
ఆకస్మిక గుండె జబ్బు ముప్పు నుంచి కాపాడాలంటే అనుక్షణం అనువైన క్షణమే. అందుకే గుండెజబ్బు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్నుంచి రక్షించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కార్డియాక్ పల్మునరీ రిససియేషన్ అనే సీపీఆర్ గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా గుండె పట్టుకుని కుప్పకూలిపోతే ఒకచేతి వేళలో మరో చేతి వేళ్లు దూర్చి క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా గుండెపై క్రమబద్ధంగా, లయబద్ధంగా, నేర్పుగా కదిలిస్తూ 'సీపీఆర్' నిర్వహించే నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. అది ఇల్లూ, వాకిలీ, పనిప్రదేశం ఇలా ఎక్కడైనా, ఎవరైనా అభ్యసించగల సింపుల్‌గా చేయగలిగే ఈ ప్రాణరక్షణ నైపుణ్యం చేతుల్లో దాగి ఉండే అభయహస్తాలవుతాయవి.

చివరగా...

మనం పుట్టిన నాటి నుంచీ క్షణం కూడా ఆగకుండా... ఒక్క బీట్ కూడా మిస్ కాకుండా ఒక జీవితకాలం పాటు సంస్పందిస్తూ ఉండే ఆ గుండెను గౌరవిస్తూ... దాన్ని మాటువేసి కాటు వేసే అన్ని రకాల అవాంతరాల నుంచి కాపాడుకోడానికి బిక్కు బిక్కుమని భయపడకుండా ఉండటానికి గడియారంలో టిక్కు టిక్కుమనే ఏ బీట్‌నూ మిస్ కాకుడదంటూ లబ్‌డబ్ మంటూ స్పందించే 'హార్ట్' డే థీమ్‌కు భాష్యం చెప్పుకోవాలి.

హెల్త్

నిర్వహణ: యాసీన్



● యంగ్ ఇండియా! బీ(ట్) కేర్‌ఫుల్

లబ్... డబ్... లయ తప్పొద్దు!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అందునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ తన విశృంఖల ప్రతాపం చూపాక గుండెజబ్బుల కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. అందుకే ప్రతి ఏడాదీ సెప్టెంబరు 29న నిర్వహించే వరల్డ్ హార్ట్ డే తాలూకు థీమ్ ఏమిటంటే... "ఒక్క స్పందననూ మిస్ కావద్దు" (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్). దీని అర్థం ఏమిటంటే... ఒక్క గుండె కూడా తన స్పందనలను కోల్పోయే పరిస్థితి రాకూడదనే. గతంలో కనీసం 50, 40లలో కనిపించే ఈ గుండెజబ్బులు ఇప్పుడు ఎందుకిలా యుక్తవయసులోనే వచ్చేస్తున్నాయో చెప్పే కారణాలూ, వాటిని నివారిస్తూ మన యువతను గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షించుకునేందుకు తగిన అవగాహనను కల్పించేందుకే ఈ కథనం.

గుండెజబ్బుల తీవ్రతనూ, విస్తృతినీ తెలిపే కొన్ని గణాంకాలను చూద్దాం. ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్‌లలోని కొన్ని పెద్ద హాస్పిటల్స్ తాలూకు ఎమర్జెన్సీ కేసులను పరిశీలిస్తే సగానికి పైగా కేసులు... అంటే 50% కేసుల్లో బాధితులు కేవలం 40 ఏళ్లలోపు వాళ్లే. మానసిక ఒత్తిడి, ఎటూ కదలకుండా (శారీరక శ్రమ లేకుండా) ఉండే వృత్తులూ పెరగడంతో గుండె జబ్బులతో బాధపడే యువత కూడా పెరుగుతోంది. అందుకే ఇటీవల కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థ 45 ఏళ్ల లోపే అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిపై పరిశోధనల కోసం ఓ అధ్యయన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇటీవలి పరిశీలనల ప్రకారం ప్రతి ఐదు గుండెపోటు కేసులను పరిశీలిస్తే అందులో ఒకరు తప్పనిసరిగా 40 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. గుండెజబ్బుల పరంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 – 30 ఏళ్ల యువతలో ఏడాదికి 2% పెరుగుదల ఉండగా... మన దేశంలో సైతం గుండెజబ్బులకు లోనైన వాళ్లలో 40 ఏళ్ల లోపు వారు కనీసం 25% వరకు ఉండటం మరింతగా బెంబేలెత్తిస్తున్న అంశం. హైబీపీ, హైకొలెస్ట్రాల్ వంటివి యువతలో పెరుగుతుండటమే దీనికి కారణం. దాంతో క్రమంగా, నిశ్శబ్దంగా చాపకింద నీరులా గుండెజబ్బుల కేసులు భారత్‌లోనూ పెరుగుతున్నాయి.

లక్షణాలు... సాధారణంగా చాలామందిలో ఛాతీనొప్పితో గుండెపోటు కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం కనిపించే వారు 97.3 శాతం మంది, చెమటలు పట్టడం 11 శాతం మందిలో, వాంతులు లేదా వికారం 8.2 శాతం కేసుల్లో, శ్వాస ఆడకపోవడం 6.8 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి. ఈ వయసులో చాలా మందిలో వచ్చే గుండెపోటుకు కారణమైన నొప్పిని గ్యాస్, అజీర్ణం, అసిడిటీ కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఈ అంశం కూడా చికిత్స ప్రారంభించడాన్ని ఆలస్యం చేస్తోంది.

నివారణ ఇలా... కార్డియో వాస్క్యులార్ హెల్త్ స్కోరుకు దగ్గరగా ఉండే జీవనశైలి: సాధారణంగా పాశ్చాత్యదేశాల్లో... మరీ ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి చోట్ల అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నిర్దేశించిన కొన్ని జీవనశైలి మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. వాటినే 'లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 8 (ఎల్ఈ 8); లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 7 (ఎల్ఈ 7)గా వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే... ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అనుసరించే మార్గదర్శకాలైన... రక్తపోటును (హైబీపీని) అదుపులో ఉంచుకోవడం; రక్తంలో చక్కెరమోతాదులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడం; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం; తగినంత వ్యాయామం చేయడం; ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్- (బీఎమ్ఐ)ను మెయింటెయిన్ చేయడం; స్మోకింగ్ / నికోటిన్‌కు దూరంగా ఉండటం; కంటినిండా నిద్రపోవడం... అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ద్వారా ఈ లైఫ్ ఎసెన్షియల్ స్కోరును ఎంతగా పెంచుకుంటే గుండెజబ్బులను అంతగా నివారించుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ● **అర్లీ వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ద్వారా :** చాలామందిలో గుండెజబ్బులుగానీ లేదా గుండెపోటుగానీ ఆకస్మికంగా రాకముందే కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ పంపుతాయి. ఉదాహరణకు ఛాతీలో ఇబ్బందిగా ఉండటం, తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసట, గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) వంటివి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన సమయంలో గుర్తించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం వల్ల. ● **స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో :** హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే కరోనరీ సీటీ యాంజియోగ్రామ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు నివారించవచ్చు.



డాక్టర్ అంజని ద్వారంపూడి
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

గుండె జబ్బుల పెరుగుదలకు కారణాలు...

● **వయసు పెరుగుతుండటం:** ఇది నివారించలేని అంశం. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు గట్టిబారుతుంటాయి. దీన్నే అథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. గతంలో సాధారణంగా 40 ఏళ్లకు పైబడ్డాక ఈ పరిణామం సంభవిస్తుండేది. ఇప్పుడు ఈ వయసు కంటే ముందే.. అంటే 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపే ఇలా రక్తనాళాలు గట్టిబారడం కనిపిస్తోంది. కొందరిలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు చాలా నెమ్మదిగా రక్తనాళాల్లోకి చేరుతుంటాయి. కానీ కొందరిలో చాలా వేగంగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలా పేరుకునే కొవ్వును 'ప్లాక్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈ ప్లాక్ రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల ధమనులు/రక్తనాళాలు సన్నబడి, గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఈ ప్లాక్ ఎక్కువగా చీలిపోయి క్లాట్స్ (అడ్డంకులు)గా మారి ఆకస్మికంగా గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు రావచ్చు.

● **ఆహారపు అలవాట్లు:** హైలీ ప్రాసెస్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వంటి మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు / గుండెపోటుకు దారితీసే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. మన దేశంలో దిగువ, మధ్య తరగతి వర్గాలు ఎక్కువగా ఉండే దేశాల్లో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ / నగరీకరణ కారణంగా అన్ని పోషకాలు ఉండే మంచి ఆహారంతో పోలిస్తే అధిక క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం చవగ్గా దొరుకుతుండటంతో గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది.

● **తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం :** కుదురుగా కూర్చుని చేసే వృత్తులు పెరగడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్న అంశమే అయినప్పటికీ... మన దేశ యువతలో కూడా వ్యాయామం లేకపోవడమూ, పైగా మన దేశ సాంస్కృతిక, సామాజిక నేపథ్యం కారణంగా మహిళలు, అమ్మాయిల్లో వ్యాయామ సంస్కృతి తక్కువగా ఉండటం కూడా గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు ముప్పునకు కారణమవుతోంది.

● **పొగతాగడం :** ఇటీవల భారత్, రష్యా, కొన్ని మధ్య ఆసియా దేశాల్లో పొగాకు వినియోగం బాగా పెరుగుతుండటం అథెరోస్క్లిరోసిస్‌కూ, గుండెపోటుకు మరో ప్రధాన కారణం. 60 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే 40 ఏళ్లలోపు వారికి పొగ దుష్ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. అయితే ఏ వయసులోనైనా పొగతాగడం అంతే ప్రమాదకరం అని గుర్తించాలి.

● **స్థూలకాయం కారణంగా :** మన దేశవాసుల్లో ఊబకాయం ఎక్కువగా పొట్ట దగ్గర వస్తుంది. దీన్నే అబ్డామినల్ ఒబేసిటీ అంటారు. మన జీవనశైలి (లైఫ్ స్టైల్) కారణంగా ఇలా స్థూలకాయం రావడం, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగడం కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును మరింత పెరిగేలా చేస్తోంది.

● **హైబీపీ, డయాబెటిస్ :** లైఫ్‌స్టైల్ జబ్బులైన హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్యాల విషయంలో అవగాహన అంతగా లేని మన లాంటి దేశాలలో నియంత్రణలో లేని హైబీపీ, మధుమేహం వంటివి గుండెపోటుకు కారణమవుతున్నాయి.

● **జెండర్ అంశం :** ఒక వయసు వరకు మహిళలతో పోలిస్తే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పురుషుల్లో ఎక్కువ. రుతుస్రావం ఆగిపోయే వరకు మహిళల్లోని ఈస్ట్రోజెన్ వారికి ఒక రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే రుతుక్రమం ఆగాక మహిళలతో పాటు... ఏ జెండర్ వారికైనా గుండెపోటు అవకాశాలు సమానం.

● **సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంశాలు:** పై అంశాలకు తోడుగా ఒక సమాజంలోని విద్య, ఆదాయ వనరులు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు గల అవకాశాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాల వంటి అంశాలు కూడా గుండెజబ్బుల కేసులను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

● **ఫ్యామిలీ హిస్టరీ :** మిగతావారితో పోలిస్తే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు లాంటివి వచ్చిన వారి కుటుంబాల తాలూకు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర (ఫ్యామిలీ హిస్టరీ) కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పునకు ఒక ప్రధాన కారణం. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే దాదాపు 25 శాతం మంది రోగుల్లో గుండెపోటుకు ఈ ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే కీలకాంశమవుతుంది.

సాక్షి ఫ్యామిలీ

ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసిచూడు.. అని సామెత. రెండూ జటిలమైనవేనని అర్థం. ఇంటి కోసం అప్పు చేసినా తప్పు లేదు. అదొక నీడగా మిగులుతుంది. కానీ పెళ్లి? కంపాటబులిటీ కుదిరితే కుటుంబంగా స్థిరపడుతుంది. లేదంటే చేదుజ్ఞాపకంగా వెంటాడుతుంది. అయినా అంతా బాగుంటుందనే ఆశతో ఏడడుగుల ప్రయాణానికి సిద్ధపడినా.. దానికోసం లక్షలకు లక్షలు అప్పు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా అని! ఇప్పుడు పెళ్లి ఖర్చును వధూవరులిద్దరే పెట్టుకుంటున్నారు. అది వాళ్లిద్దరి జీవితాలకు తీరని రుణంగా పరిణమించి.. ఈఎమ్ఐల రూపంలో జీతాలనే మింగేస్తోంది. దాని గురించే ఈ కథనం..



● మూడు ముళ్లు... ఆరు వాయిదాలు

E -ఈక్వల్ M -మ్యారేజ్ I -ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్

సాత్విక్‌ది మార్కెటింగ్ జాబ్, మానస ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీలో లీడ్ రోల్‌లో ఉంది. వీళ్లది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లే అయినా, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్. దాదాపు 80 లక్షల రూపాయలకు పైనే ఖర్చయింది. ఆ భారం ఇరువైపుల తల్లి దండ్రుల మీద పడకుండా వీళ్లిద్దరే షేర్ చేసుకున్నారు. సేవింగ్స్ నుంచేనా ఖర్చు చేసింది అని అడిగితే.. ట్వంటీ పర్సెంట్ సేవింగ్స్, ఎయిటీ పర్సెంట్ లోన్ అనే చెప్పారు ముక్తకంఠంతో. పెళ్లయి మూడేళ్లవుతోంది. ఆ ఖర్చుకు ఇంకా ఈఎమ్ఐ చెల్లిస్తునే ఉన్నారు. ఆ లోన్ తీరేదాకా పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారట. ఆ మాటతో మానస వాళ్ల మామ్మ హతాశురాలైంది. ఇదెక్కడి చోద్యమంటూ విచారపడింది.

> **మన మ్యారేజ్ ఇండస్ట్రీ ఏటా కోటి పెళ్లిళ్లతో 10.79 లక్షల కోట్ల టర్నోవర్‌గా పురోగమిస్తోంది. ఫుడ్ అండ్ గ్రాసరీ తర్వాత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత ప్రధాన, ప్రభావవంతమైన ఇండస్ట్రీగా విరాజిల్లుతోంది.**

సర్వేలే సాక్ష్యం

'ఇండియా లెండ్స్' చేసిన సర్వే మేరకు సొంత ఖర్చుతోనే పెళ్లిచేసుకోవాలనుకుంటున్న 26 శాతం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు.. ఆ ఖర్చును పర్సనల్ లోన్‌తో భర్తీ చేసుకుంటున్నారట. వాళ్లలో చాలామంది పెళ్లికి సంబంధించి ఒక్క ఈవెంట్‌కే రూ. లక్ష నుంచి రూ. అయిదు లక్షల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీని మీదే వెడ్డింగ్‌వైర్ ఇండియా అనే సంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో ఒక్క నిరుడే మన దేశంలో పెళ్లి ఖర్చు అమాంతం రూ. 29.6 లక్షలకు చేరినట్టు తేలింది. పెళ్లి జంటల్లోని మూడోవంతు జంటలు తమ పెళ్లికి రూ. 30 లక్షలకు పైనే వెచ్చిస్తుంటే మిగిలిన జంటలు రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఖర్చుపెడుతున్నారని ఆ సర్వే నివేదిక.

అప్పులు బారెడు... జీతం మూరెడుగానే!

డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం చాలా ఈజీ. కూడబెట్టడమే బహు కష్టం. రూ. లక్ష సమకూర్చుకోవడానిక్కూడా కనీసం ఏడాది పడుతుంది. అలాంటిది మూడు లేదా అయిదురోజుల పెళ్లిలోని ఒక్కో వేడుకకు రూ. లక్ష నుంచి రూ. 5 లక్షల దాకా పెట్టే ఖర్చు జీవితానికి ఎంత భారమవుతుందో తెలుసా! ఆ అప్పు తీర్చడానికి ఆ జంటలు.. అప్పుడే పిల్లల్ని వద్దనుకోవడం దగ్గర్నుంచి ఇల్లు, ఇతర స్థిర, చరాస్తులను సమకూర్చుకోవడం దాకా అన్నిటినీ వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్ డౌన్‌పేమెంట్‌కి పనికొచ్చే డబ్బును, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను.. ఆఖరకు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను సైతం బ్రేక్ చేసి మరీ పెళ్లి బట్టలు, ఈవెంట్ డెకరేషన్ కోసం చేసిన అప్పు తీరుస్తున్న జంటలున్నాయి. ఇలా ఆ లోన్ వాళ్ల పెళ్లిని మధుర జ్ఞాపకంగా మలచకపోగా సంసారాన్ని చింతల చితిగా మారుస్తోంది.

క్రైసిస్‌లో కాపురాలు

దరఖాస్తుదారుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను బట్టి వెడ్డింగ్ లోన్స్, పర్సనల్ లోన్స్ ఏడాదికి పది నుంచి 24 శాతం దాకా మంజూరవుతున్నాయట. వీటికి కట్టలేకుండా పేరుకుపోయిన ఈఎమ్ఐల వడ్డీ వచ్చి చేరి.. ఎంత జీతం వచ్చినా, అత్యవసరాలకే ఎసరు వస్తోంది. ఈ క్రైసిస్ కాపురంలో కలతలను రేపుతోందంటున్నారు ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. పెరుగుతున్న రుణభారాన్ని తీర్చడానికి ఓవర్ టైమ్, పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌ల కోసం వెదుక్కుంటున్న జంటలూ ఉన్నాయి. నెల తిరిగేసరికల్లా వచ్చే ఈ ఈఎంఐల ఒత్తిడి తట్టుకోలేక భార్యాభర్తల డైనింగ్ టేబుల్ కాన్వర్సేషన్స్ కలహాలతో ముగుస్తున్నాయి. ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉదయాలు మొదలవుతున్నాయి.

అప్పు తప్పు కాదు కానీ..

లోన్ తీసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం.. దేనిమీద ఖర్చు పెడుతున్నామనే ఎరుక, స్పష్టత చాలా అవసరం అంటున్నారు ఆర్థికవిశ్లేషకులు. ఇల్లు కట్టుకోవడానికో, వ్యాపారం ప్రారంభించడానికో, మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించే చదువుకోసమో అప్పు చేయడం సబబే. కానీ.. పైసా రాబడి లేనిచోట అప్పు చేసి మరీ డబ్బును వెదజల్లడం తెలివైన నిర్ణయం కాదని చెబుతున్నారు. పరస్పర గౌరవ మర్యాదలు, సర్దుబాట్లు, ప్రేమాభిమానాలతో పెళ్లి చేసుకోవాలి. మంచి కుటుంబంగా స్థిరపడాలి. కానీ ఆడంబరాల వేడుకగా.. ఫొటోలు, వీడియోలతో కనిపించే అప్పుగా కాదని సూస్తున్నారు ఆర్థికనిపుణులు, విశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. కలలు సాకారమవ్వాల్సిందే! మధురమైన జ్ఞాపకాలను క్రియేట్ చేసుకోవాల్సిందే! కానీ ఈ రెంటికి మూల్యం మన జీవితం కాకూడదు! అప్పుడే సాకారమైన కలలు మధుర జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి.

దేశవ్యాప్తంగా ఆలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇస్తూ టెంపుల్ డ్యాన్సర్‌గా పేరుతెచ్చుకుంది విజయవాడవాసి కూచిపూడి నృత్యకారిణి కావ్య కంచర్ల. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా తన విద్యార్థులతో కలిసి అమ్మవారి రూపాలను వివిధ ఆలయాలలో నృత్యరూపకాలుగా ప్రదర్శిస్తున్నారు. జాతీయ స్థాయిలో జరిగే కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డ్‌లోనూ చోటు సంపాదించారు. నృత్యం ద్వారా తమ శక్తిని ఎలా ప్రదర్శిస్తారో ఈ సందర్భంగా వివరించారు.



నృత్యార్చనం

నవశక్తి

"దసరా నవరాత్రులలో అంతటా అమ్మవారే కనిపిస్తుంటారు. ఇక విజయవాడలోనే కొలువైన అమ్మవారికి చేరువలో ఉంటూ నృత్యం ద్వారా సేవ చేసుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న వివిధ ఆలయాలకు ముందుగానే అప్లికేషన్స్ ఇచ్చాం. వారు ఇచ్చిన టైమ్ ప్రకారం నృత్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాం.

అలసట తెలియదు

నవరాత్రుల మొదటి రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు ఆరు ప్రదర్శనలు ఇచ్చాం. అమ్మవారి మీద ఎన్నో గీతాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కో గీతాన్ని ఒక్కో ఆలయంలో మాకు ఇచ్చిన సమయం వరకు ప్రదర్శన ఇస్తున్నాం. పూర్తయ్యాక పెద్ద వయసున్నవారు కూడా ఏమాత్రం సంకోచించకుండా మమ్మల్ని కలిసి 'ఆ అమ్మవారే నృత్యం చేస్తున్నారా అనే భావన కలిగింది' అని చెప్పినప్పుడు కలిగే ఆనందం మాటల్లో వర్ణించలేనిది. ఒక తొంభైఏళ్ల బామ్మగారు ప్రదర్శన పూర్తయ్యాక వచ్చి తన చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న ఆలాపన ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందని భావయుక్తంగా పాడి వినిపించారు. 'ఆ అమ్మవారు ఈ రూపంలో నాకు కనిపించారు' అని పొంగిపోయారు. ఇలాంటి ఎన్నో అనుభూతులను ప్రతిసారీ మేం పొందుతుంటాం. మా దగ్గర నృత్యం నేర్చుకునే విద్యార్థులు కూడా 'అమ్మవారి నృత్యంలో అలసట ఎందుకు రాదు' అని అడుగుతుంటారు. నృత్యం ఒక యాక్టివిటీ కాదు దైవికంగా ఎంత దగ్గరవుతుంటామో ఈ నృత్యం మాకు స్పష్టం చేస్తుంటుంది.

విజయవాడ అంటేనే అమ్మవారు. దసరానవ రాత్రుల్లో ఆలయాల్లో మేం నృత్యం చేయడం అంటే అమ్మకు దగ్గరగా ఉన్నట్టే. ఒక భక్తి పూర్వక ప్రార్థన. మా నృత్యాన్ని అమ్మ చూస్తుంది అనే భావనతోనే చేస్తాం. 'ఎంతసేపు నృత్యం చేసినా అలసటగా ఎందుకు అనిపించడం లేదు?' అని మా విద్యార్థులు అడుగుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా అమ్మవారికి దగ్గరగా ఉంటే మరేమీ తెలియదు.

అమ్మవారి ప్రతి రూపం మనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పాఠమే. మన జీవన విధానానికి ఎంతగానో తోడ్పడేదే. ఆ శక్తిని మేం నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శించడమే కాదు మేమూ పొందుతుంటాం. సేవ చేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పెరిగేదే. శ్రీశైలం, తిరుపతి, శిరిడీ, మహానంది, భద్రాచలం, హరిద్వార్, కేదార్‌నాథ్, బదరీనాథ్... ఇలా మనదేశంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అవకాశం లభించింది. వందల, వేల మంది ముందు ప్రదర్శనలు ఇస్తుంటాం కాబట్టి ధైర్యం పెరుగుతుంది. మధురమైన మాటతీరు, ఏకాగ్రత.. ఇలా ఎన్నో పాజిటివ్ అంశాలు పెరుగుతాయి. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది. వీటన్నింటి వల్ల జీవనశైలి కూడా బాగుంటుంది.

బీఎస్సీ కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ, నృత్యంలో డిప్లొమా చేశాను. మా అమ్మ మాధవికి కూచిపూడి నృత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. నాలుగేళ్ల వయసు నుంచి నాకు నృత్యం నేర్పించారు. ఐదేళ్ల వయసు నుంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. అకాడమీ పెట్టి, నృత్యసేవను కొనసాగిస్తూ ఉండాలని మా నాన్న కల. నాన్న వెంకట రత్నకుమార్ కరోనాలో మాకు దూరమయ్యారు. నాన్న కలను నెరవేర్చడానికి 'పంచమవేద' అకాడమీ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాను. జాతీయ స్థాయి నృత్య పోటీ అయిన కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొన్ని విజేతగా నిలిచాను. ఇప్పటి వరకు 1500 కు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. గ్రూప్‌గా చేసిన శతనృత్య యాగంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడంతో గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ లో చోటు దక్కింది. ఎంతో సాధన చేస్తూ శక్తిని పెంచుకోవడానికే ఈ నృత్య సేవ చేస్తున్నాను' అని వివరించారు ఈ నృత్యకారిణి.

– **నిర్మలారెడ్డి,** సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి